

Los alimentos más saludables de la gastronomía española

La gastronomía española hace énfasis en el uso de ingredientes crudos de los paisajes agrestes de la región. Los platos pequeños con ingredientes de alta calidad son comunes, al igual que los mariscos y los vegetales. Si bien el jamón ibérico y el queso manchego son ricos, España tiene muchas opciones ligeras y saludables. Es por eso que, junto a [2x3.cl](#), traemos esta lista con los alimentos más saludables de la gastronomía española.



Olivas

Las olivas son un elemento fundamental de la gastronomía española. Ya sea que estés comiendo aceitunas crudas o rociando aceite de oliva extra virgen sobre un pan crujiente y vegetales, le estás haciendo un favor a tu cuerpo. Las olivas contienen grasas monoinsaturadas que disminuyen el riesgo de

padecer enfermedades cardíacas y aumentan el colesterol HDL. Además, también tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, lo que significa que te pueden ayudar a prevenir enfermedades y algunos tipos de cáncer.



Gazpacho

Si te encuentras sudando bajo el sol del mediodía en Barcelona, entra en un café y pide un plato de gazpacho. Esta icónica sopa está hecha de vegetales mezclados y se sirve fría. Como la mayoría de los platos españoles, hay tantas variaciones de gazpacho como regiones de España. Sin embargo, puedes esperar que este refrigerio ligero y refrescante incluya algunos tomates, cebolla, ajo, aceite de oliva, además de otros vegetales y especias locales.



Anchoas

En la oscuridad, antes del amanecer de las primeras horas de la mañana, flotas de barcos pesqueros se extienden a lo largo de la costa española en busca de las capturas del día. España es un país que goza de extensas costas e islas, entre ellas las Islas Canarias. Esto significa que muchos peces terminan en los menús de casas y restaurantes españoles. Uno de las más populares es la anchoa, lleno de ácidos grasos omega-3, vitaminas B, hierro y proteínas. Si bien muchas anchoas vienen empacadas en sal, se pueden lavar con agua .



Vino tinto

Tempranillo, Rioja, Listán Negro, Negramoll, Garnacha... España cuenta con una impresionante variedad de vinos de renombre mundial. Cuentan con notas distintivas de frutos rojos y oscuros. Si bien demasiado vino definitivamente es algo malo, beberlo en cantidades moderadas contribuye a la salud cardiovascular. La combinación de alcohol y uvas aporta antioxidantes que aumentan el colesterol HDL y reducen el LDL. Además, el vino también te ayuda a relajarte, lo que disminuye el estrés y las posibilidades de padecer las enfermedades que vienen con él.



Lentejas

Esta pequeña legumbre te hace sentir satisfecho, está llena de fibra y absorbe el sabor de las especias. También son muy económicas, por eso son populares en los platos rurales de toda España y sin lugar a dudas, dentro de los granos que se cultivan en la isla de Lanzarote (Islas Canarias), la lenteja es la que tiene mayor importancia. Posee un alto contenido proteico y es una excelente fuente de hierro . La fibra que contiene ayuda a regular el azúcar en sangre, mejora la digestión y facilita la pérdida de peso. Las lentejas también contienen nutrientes importantes para la salud del corazón, como el magnesio y el hierro.



Pisto manchego

Este *ratatouille* español proviene de La Mancha, el entorno árido y la tierra de Don Quijote. Es un guiso que contiene el sabor ligeramente dulce y tostado de las berenjenas, la acidez de los tomates, la frescura de la calabaza y los pimientos rojos y el sabor de la cebolla. Este estofado de verduras está lleno de antioxidantes, fibra y vitaminas importantes. ¡Cómelo con un poco de pan crujiente y disfruta de una cena deliciosa!



Almendras

Las almendras son un aperitivo saludable para el corazón que se encuentran en varios platillos y postres españoles. Son ricos en manganeso, riboflavina y cobre, nutrientes que tu cuerpo necesita para convertir los alimentos en energía. También tienen un bajo índice glucémico, lo que los convierte en una ayuda útil para mantener niveles saludables de la azúcar en sangre. Sin embargo, su mejor atributo es que son ricos en grasas monoinsaturadas, esto significa que son una alternativa saludable para el corazón a las grasas animales si necesitas reducir tus niveles de colesterol.



Frutas cítricas

Los sabores cítricos complementan muchos platos españoles. La región de Valencia está llena de huertos de naranjas y limoneros que emiten un fragante olor a flores de azahar durante todo el año. Ya sea que comas una naranja entera o la cocines como parte de un plato, puedes estar seguro de que estás comiendo bien, ya que los cítricos combaten numerosos tipos de cáncer. Las naranjas también son famosas por sus altos niveles de vitamina C, que mantiene tu sistema inmunitario funcionando. Las frutas cítricas también son ricas en fibra y bajas en azúcar, lo que brinda un sabor intenso sin el riesgo de diabetes.



Pulpo

Este cefalópodo de ocho patas es rico en grasas poliinsaturadas omega-3, que son saludables y esenciales para mantener la salud cardiovascular. Además, también es bajo en grasas y calorías, a la vez que proporciona mucha proteína y contiene una gran cantidad de vitamina B. El único inconveniente es que es alto en colesterol, así que adopta una dieta que compense esto si planeas comer pulpo.



Ensalada de garbanzos

Si quieres una comida vegetariana que te deje satisfecho, prueba una de las muchas ensaladas o guisos de frijoles de España. La península ibérica tiene muchos tipos de frijoles, incluidos muchos tipos de garbanzos. Ya sea que prefieras el carnoso garbanzo castellano del Sur de España o el mantecoso garbanzo de Fuentesauco de Castilla y León, estarás optando por un alimento rico en fibra y minerales. Los garbanzos son una excelente fuente de proteínas para los vegetarianos.